COACH STREET MUSCU
RÉFÉRENTIEL DE CERTIFICATION

Pour rappel, les étapes de cette formation :
1. Prise de connaissance des contenus vidéo pour préparer le présentiel
2. 3 journées de formation en présentiel
3. Phase de pratique individuelle et évaluation confondue

Le Coach Street Muscu donne lieu à trois niveaux de certification :

1. Vidéo pratique
2. Vidéo pédagogique
3. Programmation écrite

<u>Pratique (démonstration)</u>
Transmettre par vidéo :

- 1 mouvement ou figure au sol, 1 en suspension (barre fixe) et 1 en appui sur barres de dips

ou - 3 variantes de difficulté croissante, d'un mouvement ou figure au choix
3 à 10 répétitions par mouvement, 10 secondes minimum si figure

<u>Pédagogie</u>

1. Une situation pédagogique vous présentant avec 1 élève et répondant à une problématique de ce dernier ou encore ayant pour objectif la découverte d'un mouvement/figure haute difficulté au choix (Muscle-Up, Back Lever, Front Lever, Homme Drapeau, Dragon Flag…). Des outils et solutions de simplification pourront être utilisés en fonction du niveau de l'élève.

Durée de la séquence : 5 à 10 minutes

2. 3 fiches de séances répondant à 3 objectifs différents OU extraites d'une même programmation (3 périodes différentes pour un même groupe ou pratiquant)

Les fiches devront être contextualisées, c'est-à-dire que le niveau et le profil (âge, expérience sportive, niveau, objectif(s) personnel(s)) du coaché seront à préciser, le contenu (exercice, difficulté, volume, récup…) sera donc adapté au contexte.

Format des vidéos : lien YouTube, filmé de ¾ ou profil – bonne qualité de son pour la vidéo péda. Un bon smartphone fera l'affaire 😉
Envoi des documents : 1 seul email pour l'ensemble (contenant les liens vidéo et les fiches) l'adresse jhuon@ffhaltero.fr

Délai : stage présentiel + 3 mois